

## Programme de Développement Haute Performance Canada

### Sport Études / Escrime Québec

#### **Situation :**

Afin d'être en adéquation avec la nouvelle organisation des différents programmes de la Fédération canadienne d'escrime mais aussi suite aux recommandations du ministère (MEES) sur le développement des talents sportifs, la Fédération d'escrime du Québec va mettre en place à partir de la prochaine rentrée en septembre 2020 un sport-étude provincial à l'Institut National des Sports du Québec (INS-Q).

#### **Clientèle:**

Tous les athlètes masculin et féminin aux 3 armes étant scolarisés dans un établissement scolaire partenaire du sport-étude.

<http://www.education.gouv.qc.ca/elevés/sport-etudes/liste-des-programmes-reconnus/>

Athlètes scolarisés du secondaire 1 au CEGEP

#### **Prérogatives d'admissions :**

- Être scolarisé dans un établissement partenaire ayant signé une convention avec la Fédération d'escrime du Québec.
- Être classé dans les 12 premiers de sa catégorie ou de la catégorie supérieure au Québec

Dans le cas du non-respect d'une de ces prérogatives, une demande d'admission pourra être faite au responsable du sport-étude qui étudiera le dossier de l'athlète avec une commission désignée

#### **Objectifs:**

Performer au niveau national dans les catégories U15, U17, U20 (intégration de l'équipe nationale U15 et des escouades nationales U17 et U20).

Centralisation des entraînements haute performance au centre national (INS-Q).

## Programme:

Les athlètes du sport-études auront comme semaine d'entraînement type :

- 15h d'entraînement au centre national
- 4h30 d'études encadrées

De plus 3 fois dans l'année, les athlètes passeront des tests physiques.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13h30-14h	PPG	PPG	Analyse Vidéo	PPG	PPG
14h-14h30	Fondamentaux	Fondamentaux		Fondamentaux	Fondamentaux
14h30-15h	Escrime	Escrime	Fondamentaux	Escrime	
15h-15h30					
15h30-16h			Escrime		
16h-16h30					
16h30-17h			Études		
17h-17h30					
17h30-18h					

## **Contenu Pédagogique:**

**PPG** : Travail de coordination, de développement des aptitudes physiques spécifiques nécessaire à l'escrime (2h)

**Fondamentaux** : Travail sur les déplacements spécifiques escrime (rythme, coordination, tactique) (2h)

**Analyse vidéo** : Travail vidéo sur les combats des athlètes mais aussi sur les différentes actions fortes effectuées à haut niveau dans leur arme spécifique. (1h)

**Escrime** : Travail technico-tactique par le biais d'exercices techniques dirigés, d'assauts dirigés et d'assauts à thèmes (10h) et récupération

**Leçons individuelles** : Travail technico-tactique en individuel avec le coach de son arme spécifique (dans le temps escrime)

## **Compétitions et camps :**

Les athlètes devront participer aux:

- Circuit Provincial de sa catégorie et de la catégorie supérieure (financement par l'athlète)
- Compétitions nationales de sa catégorie ou de la catégorie supérieure ( -15 ans ou plus) (financement par l'athlète)
- 3 dates de compétitions internationales déterminées par le programme HP Canada (NAC, circuit européen, coupe du monde) (financement par l'athlète) ( -15 ans ou plus)
- 3 camps HP Québec (pris en charge par FEQ)
- 1 camps national (frais de camp pris en charge par FCE)
- 1 échange international (à déterminer)

L'athlète s'engage pour la totalité de la saison sportive et scolaire sur le programme sports études.

Néanmoins en cas de non-respect du code de conduite (voir document ci-joint), les responsables du programme se réservent le droit de mettre fin au programme pour l'athlète.